

今夜は おうちで かんたんフランス料理



ちょっとお酒落な

おすすめ簡単レシピ

なまえ：スイートパンプキンのフレンチグラタン

材料 (1人分)

- ・ブッチーニ 1個 ・生クリーム 適宜 ・ベーコンスライス 1枚
- ・シュレッダーチーズ 適宜 ・粉チーズ 少々
- ・デミグラスソース (市販) 小さじ1 ・パセリみじん切り 少々

作り方 (調理時間 約20分)

- ★ブッチーニは へた から1/3程度切り落とし、中の種をくりぬきます。(空洞ができます)
- ★穴の中に生クリームを底から2/3程度まで注ぎ、ラップをして電子レンジで6~7分加熱します。
- ★レンジから取り出し、ブッチーニの中の身をそぎ落とすようにほくしながら、生クリームと混ぜ合わせ、ベーコンを細かくきざんだものを中に入れ、シュレッダーチーズ(グラタン用ナチュラルチーズ)をのせ、粉チーズを上につり、デミグラスソースを適量かけて、オーブンで7~8分焼きます。
- ★焼きあがったら、上にパセリのみじん切りをふりかけてできあがり。

佐呂間町役場 栄養士 大西将司



かぼちゃの名前：**ブッチーニ**

生産地：北海道**さろま町**

特性：甘味が強く、煮物、肉詰め料理、炒め物に好適
まったりとした舌触り